PREGĂTIREA FIZICĂ A FIECĂRUI SPORTIV — MIJLOC HOTĂRÎTOR PENTRU OBȚINEREA UNOR PERFORMANȚE DE VALOARE RIDICATĂ



— Masă rotundă organizată de C.N.E.F.S. și redacția „Sportul" —

An de an, mișcarea noastră sportivă a repurtat prestigioase succese internaționale în competiții de cea mai mare anvergură, Jocuri Olimpice, Campionate mondiale sau europene, ca urmare a pregătirii temeinice, pe toate planurile, a celor mai buni dintre performeri, a condițiilor materiale asigurate sportului nostru prin grija organelor de partid și de stat. Pentru anul ce vine și în perspectiva viitoarelor Jocuri Olimpice, în fața sportului nostru de performanță se află obiective îndrăznețe, sarcini importante. În Mesajul tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU** adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1982 se arăta: „Desfășurînd o muncă tenace, îndîrjită, pentru a ne pregăti cît mai temeinic și a ne menține locurile fruntașe pe care le-am dobîndit într-o serie de discipline sportive, trebuie să ne propunem să ridicăm și mai mult nivelul general al tuturor ramurilor de sport și să cucerim noi poziții de frunte în ierarhia sportului mondial — la gimnastică, atletism, handbal, tenis, canotaj, precum și la alte discipline".

„Să se asigure — spunea tovarășul Nicolae Ceaușescu în Cuvîntarea rostită la Congresul științei și învățămîntului — pregătirea tineretului, a tuturor oamenilor muncii pe baza celor mai noi cuceriri ale științei din toate domeniile! Să întărim continuu legătura indisolubilă a științei cu învățămîntul și producția!"

Unul din mijloacele îmbunătățirii continue a pregătirii sportivilor fruntași și, implicit, a creșterii valorii performanțelor înregistrate este și asigurarea unei corespunzătoare pregătiri fizice, generale și specifice, mai cu seamă în această etapă. Ținînd seama de rolul însemnat al pregătirii fizice la îndeplinirea viitoarelor obiective de performanță ale mișcării noastre sportive, C.N.E.F.S. și redacția noastră au organizat o „masă rotundă" în cadrul căreia au fost dezbătute problemele legate de locul și rolul pregătirii fizice în procesul de antrenament, la care au luat parte tehnicieni din diferite ramuri de sport, antrenori, activiști și medici sportivi, alți specialiști ai acestui domeniu de activitate.

O NOUĂ CALITATE ÎN PREGĂTIRE

SEPTIMIU TODEA, secretar al C.N.E.F.S.: Asigurarea unei temeinice pregătiri fizice generale și specifice, în toate etapele pregătirii, dar mai cu seamă în această etapă de începere a pregătirilor pentru anul viitor, este un mijloc principal, hotărîtor în ridicarea capacității de efort, a valorii sportive și ca suport obligatoriu pentru exprimarea cît mai eficientă a măiestriei tehnico-tactice. Acesta este și scopul întîlnirii noastre. Unii tehnicieni ridică, de multe ori, problema imposibilității abordării pe un plan superior a unor laturi ale pregătirii tactice și psihologice în marile competiții. E și firesc să nu se obțină mare lucru cînd nu este realizată o pregătire fizică corespunzătoare. Semifondul fete, luptele greco-romane, canotajul, halterele, handbalul băieți ș.a. au obținut rezultate deosebite pe un suport trainic al pregătirii fizice. Vrem să reconsiderăm valoarea și importanța acestei pregătiri fizice în antrenamentul sportivilor. Trebuie perfecționată dirijarea științifică a pregătirii fizice, în baza unor date obiective, furnizate de cercetarea științifică și medicina sportivă, cu privire la continutul și calitatea acestei pregătiri fizice, a antrenamentelor sportivilor. Federațiile, tehnicienii să se gîndească la aceasta, în continuare, a volumului și intensității în pregătire, paralel cu asigurarea procesului științific de refacere după efortul depus, prin utilizarea în mai mare măsură a mijloacelor tradiționale, cît și a celor moderne, sub o riguroasă supraveghere medicală. Dirijarea continuității procesului de pregătire fizică să se facă în funcție de specificul ramurilor de sport, de nivelul sportivilor. Trebuie să vedem cum este necesar să arate un model al pregătirii fizice în diferite etape ale pregătirii, fără de care este imposibil să fie dirijat efortul și realizat procesul de antrenament.

NECESITATEA UNUI MODEL

NICU ALEXE, directorul Centrului de perfecționare a cadrelor din mișcarea sportivă: Selecția mijloacelor care compun un model de pregătire trebuie să răspundă celor două probleme de fond ale programării lui: care este relația lor de solicitare și de structură cu specificul concursului? Concret, un mijloc folosit în pregătirea luptătorilor și boxerilor și care constă din alergare contracronometru pe un plan înclinat ascendent, lung de 2 km, nu are nici o legătură cu structura procedeelor de atac și apărare din ring sau de pe saltea. Dar din punct de vedere al ridicării capacității sistemului cardio-respirator și neuro-muscular, al pregătirii sistemului locomotor la nivelul celui mai important concurs (precedent) și uneori peste el, un astfel de mijloc are o însemnătate centrală. În această viziune, modelul de pregătire, indiferent de ramura sportivă în care ne aflăm și de durata de concurs (care poate fi de durata secundelor sau a zecilor de minute), trebuie să se stabilească numărul exercițiilor cu acest profil, ca și cantitatea lor de repetare, distanțele parcurse și greutățile ridicate, precum și modul lor de repartizare în ciclurile săptămînale, ponderea lor în lecțiile de antrenament. În această perspectivă, probele de control izvorăsc nu numai din conținutul pregătirii specifice (tehnico-tactice), ci și din acel al pregătirii fizice. Probele de control ale acestui factor (care nu și-a pierdut importanța sa pe planul acumulărilor biologice și al prevenirii traumatismelor, ci a crescut și va crește pe măsură ce rețeaua calendarului își va mări densitatea), mai cu seamă cele care evidențiază pregătirea fizică specifică vor avea o structură cît mai apropiată de natura efortului dat de calitatea fizică predominantă care este suportul principal al actului motric cerut de concurs și în regim de lucru specific acestuia, cu valori permanent corelate cu graficul formei sportive.

TREBUIE VALORIFICATĂ TRADIȚIA

EMIL GHIBU: Mișcarea noastră sportivă are, în domeniul pregătirii fizice, o bună tradiție, o bună teorie, o bună cercetare. Să aplicăm ceea ce știm, că știm destul de multe, dar aplicăm mai puțin. Martinescu a cîștigat medalia olimpică de aur pentru că — așa cum a declarat el — l-au ajutat rezistența, forța și viteza, puse în valoare de pregătirea fizică. Este necesar ca în cadrul pregătirii fizice să cerem antrenorilor să vorbească mai mult de felul cum stau sportivii cu capacitatea aerobă și anaerobă. O altă problemă o constituie prezența pregătirii fizice în toate etapele corespunzătoare calendarului competițional. De asemenea, pregătirea fizică trebuie legată neapărat de volum. Schema ar fi următoarea: 1) mijloacele folosite pentru dezvoltarea calităților motrice; 2) obligativitatea normelor de control pentru pregătirea fizică generală; 3) antrenamentele planificate pentru pregătirea fizică nu numai iarna, ci în toate etapele; 4) pregătirea la munte, la mare altitudine.

PRIN PLURALITATE SPRE PERFECȚIONARE

CORNELIU FLORESCU: Ideea de pregătire fizică generală trebuie înțeleasă sub două aspecte: de multilateralitate motrică și de compensare motrică. Nivelul acestor efecte depinde de ce se face, cît se face din ele, cînd se face și cine le face. Să fie respectate — în funcție de ramura sportivă și de sportivul respectiv — proporțiile pe baza cărora rezultă pregătirea (fizică, tehnică, tactică, psihologică) care primește rangul de dominantă. În același timp, efectele sînt direct proporționale cu gradul de continuitate asigurate pregătirii fizice. Se poate spune, de pildă, că la ramurile sportive în care sîntem în față pe plan internațional metodica de pregătire este bună, și invers. Totodată, trebuie precizat că nu se poate vorbi de existența unui model exhaustiv care să stea la baza pregătirii, deoarece grupul celor atrași de acțiuni tel performanțial este, de regulă, eterogen, adică sînt separați între ei de diferențe de fond genetic, de vîrstă, de talent etc. De aceea, chiar și în canotaj — unde dominanta o reprezintă pregătirea fizică — ultimul pas în privința elaborării unui model adecvat de pregătire încă nu a fost făcut. Acest următor pas s-ar putea să fie reprezentat, așadar, nu de un singur model, model perfecționat, ci de mai multe modele, plurivalente în conținut și în funcție de vîrstă, semnînd, de fapt, perfecționare.

MIJLOACELE FOLOSITE — ASEMĂNĂTOARE VISLITULUI

VICTOR MOCIANI, antrenor federal de canotaj: Se spune că performanța în canotaj este determinată 74% de pregătirea fizică, 26% de pregătirea tehnică. În aceste condiții, virtuozitatea se realizează pe baza eliminării balastului care determină efortul de timp. O virtuozitate care trebuie dobîndită în condițiile în care gestul motric este determinat de solicitarea din organism. Pregătirea fizică în canotaj și-a îngustat mijloacele. Modelul după care lucrăm de-a lungul întregului an nu urmărește creșterea continuă a volumului și a intensității, ci tăbăcirea organismului pentru satisfacerea cerințelor efortului din canotaj. Ar fi indicat, poate, ca și mijloacele pentru pregătirea fizică să fie asemănătoare cu vislitul. Alergarea o facem pentru zonele pe care ni le cere efortul în canotaj. Tendința este oricum aceea de a obține prin antrenamente un efect care să fie cît mai apropiat de cerințele din canotaj.

ALERGAREA NU E UNIVERSAL VALABILĂ

LAZĂR BAROGA, secretar responsabil al Federației de haltere: Noi facem, în haltere, puțină pregătire fizică așa cum este înțeleasă în noțiunea de pregătire fizică generală, dar foarte multă așa cum este folosită în canotaj. Se spune că halterofilii au o pregătire fizică slabă. Eu, personal, am alergat foarte mult, dar nu am făcut performanță pentru că alergarea este diferită de solicitările din haltere. Dar ca să mărim capacitatea de efort a halterofililor la munte, trebuie să ținem seama de faptul că, dacă sînt lungi, pauzele dintr-o săptămîni și scad indicii capacității de efort. De aceea, noi, la haltere, am hotărît să micșorăm la maximum aceste pauze de refacere care, dacă sînt lungi, devin dăunătoare. Aș dori să precizez că același mijloc — alergarea — nu poate fi universal valabil oriunde, oricînd și pentru oricine. Cei din sporturile de rezistență sînt avantajați de alergare, în vreme ce în gimnastică alergarea se face în scop de relaxare, de ozonare. Capacitatea de efort aerob a halterofililor a crescut simțitor tocmai pentru că au fost folosite numai mijloace caracteristice pentru haltere.

IMPORTANȚA MODALITĂȚII DE STRUCTURARE

CLAUDIA SIMIONESCU, cercetător: Ideal ar fi ca mijloacele pregătirii fizice generale să repete mijloacele competiționale, ceea ce nu este posibil. De aceea, trebuie găsite alte mijloace, simulatoare — repetarea mijloacelor competiționale în intervale foarte scurte de timp, ceea ce ar duce la obținerea unor rezultate foarte bune. Dar importantă este nu numai alegerea mijloacelor de pregătire, ci și modalitatea de structurare a lor în ponderea anuală. Întrucît foarte multe exerciții de bază sînt puțin cunoscute de mulți antrenori, mai ales cei tineri, ar fi bine să fie elaborate de Centrul de cercetări al C.N.E.F.S., niște îndrumare în acest sens.

ÎNTRE SPECIFIC ȘI NESPECIFIC

ALEXANDRU LĂZĂRESCU: Volumul de lucru este comun, diferă numai mijloacele de la sport la sport, de la individ la individ. La tenis, cel care iese din concurs realizează volumul de efort printr-o pregătire suplimentară. Și cel care este în top face un antrenament în aceeași zi în care are loc meciul. Este vorba de oameni confirmați de rezultate, selecționați de un sport de mare virtuozitate. Mijloacele specifice și nespecifice sînt zilnice. Se apelează zilnic la bagajul de exerciții zilnice, indiferent de anotimp, de starea timpului, deci există o continuitate în pregătire fără nici un fel de întreruperi. În general, în sporturile de mare tehnicitate, pregătirea fizică este aceea care ajută la rezolvarea cerințelor de ordin tehnic, tactic.

AU ȘI FEDERAȚIILE UN CUVÎNT DE SPUS

VIORICA UDRESCU, metodist la clubul sportiv Dinamo București: Pentru ridicarea procesului de pregătire la club, ar fi de dorit să existe un model de specializare, greu de realizat. De aceea, ar fi bun chiar și un model de pregătire fizică pe sporturi, elaborat de fiecare federație de specialitate, în mod deosebit pentru jocuri care suferă din acest punct de vedere — nu au sală în care să rezolve această sarcină, a volumului de muncă, recomandîndu-li-se, în acest caz, sala de forță. Dar ce să facă în sala de forță? Terminologia și codificarea aparțin modelului, pe care antrenorul trebuie să le cunoască perfect. Ceea ce trebuie să facă să fie consemnat undeva, mai ales în privința pregătirii fizice speciale.

PREGĂTIREA FIZICĂ — MIJLOC DE ÎNTREȚINERE

NICOLAE VIERU, expert instructor principal la Centrul de perfecționare: Problema pusă în discuție poate să aducă mari foloase, mai ales sporturilor cu o mare tehnicitate, cum este și gimnastica, unde pregătirea fizică se face în salturi, deci nu în regim de continuitate. Pregătirea fizică ar trebui să joace în gimnastică și un rol de mijloc de întreținere, de pildă, a ligamentelor care, după șocuri, suferă uzuri de diferite grade. Foarte folositoare ar fi o broșură cu exerciții de pregătire fizică care să fie la dispoziția antrenorilor.

SPECIALIȘTII, ÎN PRIM-PLAN

GRIGORE SICHITIU, expert instructor la Centrul de perfecționare: Iată unele frămîntări ale mele în această privință: 1) la nivelul de înaltă performanță, nu se poate discuta decît cu oameni cu înaltă documentație — în Divizia „A" de fotbal numai 3 din cei 18 antrenori sînt profesori sau specialiști în pregătirea fizică; fotbalul nostru este dotat cu un antrenor, un antrenor secund, care îndeplinește rolul de antrenor cu pregătire fizică; 2) în fotbal, spre deosebire de sporturile individuale unde sînt dezvoltate la maximum anumite calități fizice, pregătirea fizică este încredințată antrenorului, iar modelele de pregătire fizică sînt la latitudinea antrenorului; 3) în fotbal, pregătirea fizică se face în principal în funcție de valoarea adversarului direct. Aceste aspecte sînt dăunătoare fotbalului nostru, nu și în cel european de vîrf unde nimeni nu discută despre pregătirea fizică, toată lumea fiind conștientă de importanța acestui factor. La noi, toți se feresc de antrenamentele de viteză, ca să nu fie dată echipa peste cap. De aci, lipsa de ritm în joc. Cînd jucătorii de la Dinamo Kiev au plecat în jurul Craiovei și la un moment dat au apărut niște dealuri, ei au făcut sprinturi pe ele. Pregătirea atletică a jucătorilor noștri este total deficitară, iar selecționarea jucătorilor pentru fotbal se face numai pe baza mingii, nu pe baza aptitudinilor de performeri.

IMPORTANTĂ ESTE ȘI... REFACEREA

Dr. VIRGIL IGNAT, Centrul de medicină sportivă: Factorul fizic reprezintă suportul cel mai important în pregătirea sportivilor. La fel de importantă este și latura invizibilă a antrenamentului — refacerea, pe baza căreia să poată crește volumul, intensitatea, fără să fie periclitată sănătatea sportivilor. Hocheiul nostru a obținut rezultate bune tocmai datorită unei bune refaceri. Trebuie să-i educăm pe sportivi în privința refacerii, întrucît marea lor majoritate nu știu decît despre efort, le lipsește conștiința de obligativitatea de a pune la loc ceea ce au consumat. Dacă se va proceda în acest fel, la următoarea etapă de pregătire sportivul nu se va mai prezenta cu 40% resurse pierdute, ci numai cu maximum 10%. Numai o refacere corectă, la sînge, poate să prelungească la maximum longevitatea sportivă. Aici este locul să atragem atenția că este absolut necesar să fie folosite pentru refacere numai mijloace naturale, acestea să nu fie înlocuite sau completate cu mijloace farmaceutice decît cu avizul strict al medicului sportiv. Mijloacelor naturale de refacere sub forma alimentelor trebuie să li se asocieze masajele și tratamentele balneare.

ATLETISMUL ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

TIBERIU ARDELEAN, șef de catedră de atletism a IEFS: Aș dori să mă refer, pe scurt, la locul atletismului în pregătirea fotbaliștilor. Fotbalul atletic nu trebuie să fie confundat cu jocul în forță, cu jucătorul greu de clintit din loc sau cu cel care penetrează cu mingea printre mai mulți adversari, printr-un fel de luptă corp la corp. Cine trebuie să practice atletismul? Toți fotbaliștii, de la începători și pînă la consacrați, pînă în ultima zi a carierei. La începători și categorii inferioare exercițiile de atletism au rolul de formare a unor deprinderi corecte de alergare, săritură și aruncare (vezi deficiențele privind aruncarea de la tușă sau „duelul" aerian sau și mai frecvent alergarea crispată, inestetică și ineficace a cîte unui jucător) și contribuie — cota parte — la asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale. La consacrați, exercițiile de atletism au rolul de menținere a nivelului de pregătire fizică multilaterală (și, după caz, de îmbunătățire a acestei pregătiri, de păstrare a nivelului deprinderilor de alergare, de săritură, de aruncare) și de compensare a efectelor negative ale efortului specific, efort efectuat cu obiectul de joc, care limitează progresiv amplitudinea mișcărilor, barează comportamentul motor relaxat, îl degradează treptat, pe planul deprinderilor de bază și, în consecință, pe planul celor specifice, datorită pierderii elasticității musculare, a mobilității articulare, instalării rigidității, crispării generale etc.

PROCES UNITAR — RĂSPUNDERE UNICĂ

TITUS TATU, decan al I.E.F.S.: Exercițiile de atletism au constituit totdeauna un fond important de mijloace pentru pregătirea fizică generală în majoritatea ramurilor sportive, dar cu diferențieri de la o disciplină la alta în privința dozării. Totuși, antrenamentul a cunoscut progrese mai mici la capitolul pregătirea fizică generală, lucru confirmat de simptomele de sufocare în partea finală a unor întreceri sportive. Rezultă de aici necesitatea accentuării pregătirii fizice speciale. Această pregătire fizică specială trebuie să fie însă încredințată unui specialist dinăuntrul ramurii sportive respective, nu unuia din afara ei (de exemplu, Lazăr Baroga nu este indicat să facă pregătire fizică specifică cu aruncătorii). Acestea se referă numai la situațiile cînd avem de-a face cu sportivi de înaltă performanță, unde toate funcțiile trebuie dezvoltate în raport cu gradul și viteza de adaptare ale organismului la concurs. La acest nivel, preocuparea specialistului este îndreptată numai pe făgașul specificului probei, ramurii, inclusiv în materie de pregătire fizică. Pentru simplificare, s-a recurs la o împărțire arbitrară a antrenamentului în factorii săi componenți, structurali. Procesul însă continuă să fie unitar, iar responsabilitatea unică revine antrenorului căruia trebuie să i se subordoneze și medicul sportiv (ne referim mai ales la situațiile cînd trebuie să se acționeze în direcția refacerii capacității de efort).

CORNEL POPESCU, redactorul șef al ziarului „Sportul": Doresc să mulțumesc tuturor participanților la dezbaterile prilejuite de această „masă rotundă" pe tema, de o permanentă importanță și actualitate, a pregătirii fizice în sportul românesc de performanță. Cadre cu înaltă calificare și investite cu mari responsabilități în domeniul mișcării de educație fizică și sport și-au adus valoroasa lor contribuție atît la elucidarea unor aspecte ale acestei probleme vitale a sportului de performanță, cît și la sublinierea celor mai importante direcții spre care trebuie să se îndrepte întreaga muncă de instruire, perfecționare și specializare înaltă a antrenorilor și sportivilor.

Materialele prezentate de către invitați la această masă rotundă vor fi publicate integral în revista „Educație fizică și sport" nr. 1 — 1986. În viitor, redacția noastră va pune în discuția specialiștilor și alte teme de importanță majoră, cum ar fi, de exemplu, refacerea și recuperarea după efort, pregătirea psihologică a sportivilor etc.

Pagină realizată de: Elena DOBINCĂ, Horia CRISTEA și Constantin MACOVEI

---

fotbal

ECHILIBRU ÎN MAJORITATEA PARTIDELOR DIVIZIEI „A"

Caracteristica penultimei etape a turului campionatului este echilibrul majorității partidelor programate, chiar dacă Sport Club Bacău (locul 14) primește vizita campioanei în curs și a liderei clasamentului, Steaua, sau Sportul studențesc (locul 2) pe F.C. Argeș (locul 11). Și asta pentru că **toate** echipele, cu deosebire cele aflate pe locuri mai puțin... comode, caută să-și îmbunătățească situația în cele două etape care mai sînt de disputat înaintea vacanței de iarnă.

Meciul zilei, „capul de afiș" al etapei, are loc la Buzău, unde Gloria, după ce miercuri a întîlnit pe Steaua, va avea ca adversară pe Dinamo. Importanța partidei a crescut datorită rezultatului înregistrat miercuri: singura înfrîngere pe teren propriu (în 15 etape) a Gloriei, una din candidatele la un loc de frunte în clasament. Asta și pentru că Dinamo demonstrează o revenire de formă, certificată de victoria la scor în fața lui F. C. Bihor, după trei etape în care nu cucerise decît două puncte.

Steaua nu are de loc un joc ușor, la Bacău, unde Sport Club nu a pierdut decît două puncte, în prima etapă, în fața aceleiași Dinamo. În rest numai victorii...

Revăzînd programul, cîteva partide aduc față în față echipe de forțe apropiate, după cum dovedesc și locurile din clasament: Corvinul (8) întîlnește Petrolul (7), „U" (9) pe F.C. Olt (10), Politehnica Timișoara (12) pe A.S.A. Tg. Mureș (13), iar F.C.M. Brașov (17) pe Victoria București (16). Dintre toate se distinge aceea de la Hunedoara, unde atacul cel mai productiv se va găsi în fața uneia dintre cele mai puțin penetrabile apărări din Divizia „A", echipa cu cele mai puține înfrîngeri (3) după Steaua (nici una) și Sp. studențesc (2). Pe negîndite și fără să facă gălăgie în jurul său a urcat Petrolul pe locul 7 în clasament, înaintea multor echipe cu pretenții mult mai mari (și, iată, cu realizări mult mai mici). Din această categorie de partide iese în evidență și cea de la Timișoara, unde ambele echipe (mai ales cea timișoreană, care din ultimele nouă meciuri a cîștigat șase și unul l-a încheiat la egalitate) se prezintă în plenitudinea forțelor și a formei. Chiar dacă A.S.A. a terminat la egalitate ultimele sale meciuri jucate pe teren propriu, în schimb a cucerit puncte și în deplasare.

În Capitală, două partide la fel de interesante, desfășurate la cîteva sute de metri una de alta. Prima în „Regie", unde Sportul studențesc întîlnește pe F.C. Argeș, o formație care cîștigă și pierde puncte unde nu te aștepți; a doua în Giulești, unde adversara Rapidului, Chimia Rm. Vîlcea, dovedește multă vigoare sub bagheta lui M. Pigulea. În sfîrșit, la Craiova, Universitatea, care în restanța de miercuri a cucerit un punct prețios la Slatina, primește vizita „lanternei", un „unsprezece" care nu-și găsește — cel puțin deocamdată — cadența.

Miine, în Divizia „B"

ULTIMELE 2430 DE MINUTE ALE TURULUI

„Cursa de 17 etape" a turului Diviziei „B" se va încheia mîine. Cele 54 de echipe, participante la campionatul eșalonului secund, vor susține ultimele jocuri oficiale din „stagiunea 1985", după care, se vor reîntîlni la primăvară, pentru continuarea frumoasei curse de promovare sau de evitare a retrogradării.

...Dar pînă atunci, au mai rămas 2430 de minute de joc, adică partidele **etapei a 17-a**, care vor da formă definitivă clasamentelor de toamnă. Privim cele trei clasamente și ne dăm seama că va fi un final interesant, din mai multe puncte de vedere. Întîi, pentru că în fruntea clasamentelor — în primele două serii (deoarece în a III-a, **Jiul** este „campioană de toamnă" de săptămîna trecută), întrecerea e palpitantă, datorită duelului **Oțelul Galați** (liderul beneficiază de un golaveraj excelent, deși nu are decît 2 puncte avans) — **Politehnica Iași** (seria I) și cursa „trioului" din seria secundă, cu veleități de „A", **Flacăra Automecanica Moreni — C.S. Tîrgoviște — Progresul Vulcan**. Iată de ce, mîine, privirile vor fi îndreptate spre meciurile **Politehnica — C.S.M. Suceava, Oțelul — Steaua Mizil, Automatica Buc. — Flacăra Autom. Moreni, Chimica Tîrnăveni — C.S. Tîrgoviște** și **Progresul Vulcan — Avîntul Reghin**, jocuri care, în seria a II-a, pot face din echipa... **Progresul** „campioana de toamnă". În seria a treia, **Jiul**, cu trei puncte avans, joacă acasă, cu **Olimpia Satu Mare**, ca și urmăritoarele sale, **F.C. Maramureș** și **Gloria Bistrița**, care întîlnesc pe **Minerul Lupeni** și, respectiv, **Înfrățirea Oradea**. Etapa de mîine mai e importantă pentru că fiecare echipă dorește să ocupe un loc cît mai bun pentru... retur, deoarece acum, la jumătatea întrecerii, mai bine de 30 de echipe (așa cum se prezintă clasamentele acum) sînt în zona „nisipurilor mișcătoare".

Înainte însă de aceste calcule, să amintim celor 54 de formații că este de datoria lor să ofere meciuri atractive, să practice un fotbal cît mai bun și să fie dominate de spiritul de sportivitate, mai ales în condițiile unor terenuri grele.

ȘTIRI ● ȘTIRI ● ȘTIRI ● ȘTIRI ● ȘTIRI

● **F.R. Fotbal** comunică: ultimele două etape ale Diviziei „A", etapa a XVII-a a Diviziei „B", precum și jocurile din „Cupa României" vor începe la ora 13.

● **AU FOST STABILITE ORAȘELE** care vor găzdui meciurile dintre echipele divizionare „A" din etapa „16"-imilor Cupei, programată miercuri 4 decembrie (la ora 13). Astfel, meciul **F.C. Argeș — „U" Cluj-Napoca va avea loc la București, pe stadionul Automatica. Iar întîlnirea Universitatea Craiova — A.S.A. Tg. Mureș se va desfășura la Deva.**

● **C.F.R. PAȘCANI — K.S. BUDOWLANI LUBLIN (POLONIA) 4—0 (2—0).** Partida a fost urmărită de **peste 2 000 de spectatori** și s-a desfășurat pe un teren greu. Au marcat: **Irimia** (min. 16), **Dumitriu** (min. 37), **Dinu** (min. 46) și **Rotaru** (min. 70). (**C. Enea** — coresp.).

● **C.S.M. SUCEAVA — GLINIK GORLICE (POLONIA) 4—0 (0—0).** Cele patru goluri ale gazdelor au fost înscrise de **Andrei** (min. 60 și 70), **Goian** (min. 76) și **Gafencu** (min. 83). (**I. Mîndrescu** — coresp.).

DIN DOSARELE COMISIEI DE DISCIPLINĂ

● **Băluță** — cine nu știe? — este unul dintre cei mai buni jucători ai echipei **Jiul Petroșani**, angajat și el în lupta pe care o duce această formație pentru a reveni în Divizia „A". Din păcate, în ultimul meci, susținut cu **Unirea**, la Alba Iulia, în loc să-și vadă de joc, și-a exteriorizat nervii, aducînd injurii arbitrilor. Pentru astfel de abateri, Regulamentul de organizare a activității fotbalistice prevede **o suspendare între 4—10 etape. Comisia de disciplină i-a luat dreptul de joc numai pe două etape**, avînd în vedere faptul că Băluță nu mai avea antecedente de acest fel. Dar și cele două etape de suspendare ale sale constituie **un atac direct împotriva propriei echipe. De ce nu se gîndesc** jucătorii măcar la acest lucru, înainte de a protesta, a înjura sau a comite alte acte de indisciplină?

● Această întrebare este valabilă și pentru **Cojocaru (C.S. Tîrgoviște)**, care în meciul de Cupă cu **Mecanica fină București**, la executarea unei lovituri libere pentru echipa sa, a vrut să decidă el, în locul arbitrului, cam unde ar fi fost distanța de 9,15 m, la care ar fi trebuit să se formeze „zidul" advers. Pe cînd îi vom vedea pe jucători venind și cu... ruleta pe teren? Un gest ireverențios, pentru care **Cojocaru a fost suspendat pe o etapă.**

● Dar, iată că unii conducători de echipă, care ar trebui să-i educe pe jucători, comit abateri de zece ori mai grave decît aceștia. Așa a fost cazul lui **Cornel Stăncescu (Electroputere Craiova)**, care n-a rămas la stadiul injuriilor și amenințărilor, ci pur și simplu i-a lovit pe arbitri. Pedeapsa meritată nu s-a lăsat așteptată: el a fost exclus **pe 2 ani din activitatea sportivă**. După aceea, el urmează să se hotărască dacă rămîne la fotbal sau trece la... box, pentru care, după cum se vede, are mai multă înclinație.

Jack BERARIU

În ultima etapă a turului Diviziei „A" de popice

ECHIPELE FEMININE — PATRU VICTORII ÎN DEPLASARE — LA ÎNĂLȚIME!

În campionatul Diviziei „A" de popice s-a disputat etapa a IX-a, ultima din turul competiției. A fost o etapă atractivă, mai ales în întrecerea feminină, unde o serie de echipe, fruntașe ale campionatului, au obținut victorii în deplasare, ca de pildă, Rapid București, Electromureș Tg. Mureș, Voința Tg. Mureș și Voința Ploiești. La bărbați, o singură surpriză, înfrîngerea formației Chimpex Constanța pe arena proprie în meciul cu Metalul Roman. În această confruntare s-a înregistrat și primul scor egal al campionatului: Constructorul Galați — Olimpia București 5020—5020. Dar iată rezultatele:

FEMININ: ● **VOINȚA TIMIȘOARA — VOINȚA ODORHEIU SECUIESC 2365—2223 p.d.** (scor individual 5—1). Din echipa oaspete nici o jucătoare nu a trecut de 400 p.d. De la gazde s-au remarcat: Dragomir — 429 și Michnik — 421. (C. Crețu — coresp.). ● **OLIMPIA BUCUREȘTI — VOINȚA PLOIEȘTI 2365—2407 (3—3).** Performera reuniunii a fost ploieșteanca Constanța Constantin cu 438 p. (N. Ștefan — coresp.) ● **LAROMET BUCUREȘTI — GLORIA BUCUREȘTI 2642—2542 (4—2)** ● **HIDROMECANICA BRAȘOV — VOINȚA ORADEA 2507—2441 (5—1).** ● **VOINȚA BUCUREȘTI — VOINȚA GALAȚI 2534—2411 (4—2)** ● **METROM BRAȘOV — RAPID BUCUREȘTI 2372—2497 (2—4).** Meci frumos, cîștigat pe merit de bucureștence, care au fost superioare, avînd în Elisabeta Ciobanu cea mai precisă concurentă — 442 p.d. De la gazde, cel mai mare punctaj l-a avut Ioana Minciună — 410. (C. Gruia — coresp.) ● **C.S.M. REȘIȚA — ELECTROMUREȘ TG. MUREȘ 2480—2491 (3—3)**, o partidă deosebit de disputată, cîștigată de formația mai omogenă — Electromureș. Principalele realizatoare: Zsizsik — 439, Burci 435, respectiv Baciu — 437 și Demeter — 423. (P. Fuchs — coresp.) ● **VOINȚA CRAIOVA — VOINȚA TG. MUREȘ 2206—2318 (2—4)** ● **PETROLUL BĂICOI — VOINȚA CONSTANȚA 2393—2282 (5—1).**

MASCULIN: ● **CHIMPEX CONSTANȚA — METALUL ROMAN 4914—4916 (4—2).** Meci de mare luptă în care victoria a revenit, la numai două „bețe" diferență, formației oaspete. Cele mai bune rezultate le-au avut Donos — 883 și, respectiv, Covăsală — 855. (Gh. Drăgan — coresp.). ● **PETROLUL CÎMPINA — C.F.R. CONSTANȚA 5058—4959 (4—2).** Primii jucători ai celor două echipe au fost Scheftz — 931 și, respectiv, Frigea — 868. (E. Stroe — coresp.). ● **CARPAȚI SINAIA — RULMENTUL BRAȘOV 5149—4947 (5—1).** Victorie lejeră a gazdelor, care au condus tot timpul și au avut în Șindrilaru și Ovidiu — fiecare cîte 876 p.d. — cei mai eficace jucători. De la brașoveni s-a remarcat doar Tismănar — 867. (V. Feldman — coresp.). ● **ELECTROMUREȘ TG. MUREȘ — CHIMICA TÎRNĂVENI 5204—4967 (6—0).** O întîlnire în care mureșenii au fost net superiori tot timpul, ei avînd în Siklodi și Hosu cei mai buni popicari — 915, respectiv 901. De la oaspeți, cel mai mare punctaj l-a avut Szasz — 886. (I. Păuș — coresp.). ● **AURUL BAIA MARE — CONSTRUCTORUL TG. MUREȘ 5318—5210 (5—1)** ● **GLORIA BUCUREȘTI — LAROMET BUCUREȘTI 5261—5024 (5—1).** ● **VICTORIA TIMIȘOARA — TEHNOUTILAJ ODORHEIU SECUIESC 4905—4812 (4—2)** ● **INDUSTRIA SÎRMEI CÎMPIA TURZII — C.F.R. TG. MUREȘ 5069—4990 (3—3).** ● **CONSTRUCTORUL GALAȚI — OLIMPIA BUCUREȘTI 5020—5020 (3—3).**

MÎINE, ÎN DIVIZIA „A" LA VOLEI

Duminică se desfășoară ultima etapă a primului tur al campionatelor Diviziei „A" de volei. Între partidele programate (două s-au disputat ieri) multe se anunță deosebit de interesante. La fete, rețin atenția jocurile din prima grupă valorică, cap de afiș fiind întîlnirea din sala Dinamo, din Capitală, unde campioana Dinamo — care nu a strălucit în acest sezon — va primi replica studentelor craiovene care nu au cunoscut înfrîngerea în cele patru partide anterioare. Iată programul jocurilor: FEMININ, grupa I valorică: Dinamo București — Universitatea C.F.R. Craiova (sala Dinamo, ora 10); Farul Constanța — C.S.M. Libertatea Sibiu; C.S.U. Galați — Flacăra roșie București. **Grupa a II-a valorică:** Penicilina Iași — Chimia Rm. Vîlcea; Rapid Buc. — Dacia Pitești (sala Rapid, ora 10); Știința Bacău — Calculatorul București. **MASCULIN, grupa I valorică:** Universitatea C.F.R. Craiova — Politehnica Timișoara; Explorări Știința Baia Mare — C.S.M.U. Suceava. **Grupa a II-a valorică:** C.S.U. Oradea — A.S.A. Electromureș Tg. Mureș; Tractorul Brașov — Relonul Săvinești.

CALCULATORUL BUCUREȘTI — ELCOND DINAMO ZALĂU 3-2

În sala Olimpia din Capitală s-a desfășurat în devans și partida dintre divizionarele „A" masculine (grupa a doua valorică) CALCULATORUL BUCUREȘTI și ELCOND DINAMO ZALĂU. După un joc extrem de disputat (peste două ore), bucureștenii au obținut victoria cu 3—2 (—8, 14, —12, 12, 13). De remarcat că oaspeții au trecut de două ori pe lîngă succes (prima oară cînd au pierdut setul secund în prelungiri, iar a doua oară în setul 5, cînd au condus cu 8—0). Se pare că o stare de nejustificată nervozitate în echipa sălăjeană o împiedică să-și valorifice deplin posibilitățile. Cei mai buni: **Steriade** de la învingători, **Tămășan** de la învinși.

ACTUALITĂȚI DIN BASCHET

● Primele două meciuri pe care le va susține echipa Universitatea Cluj-Napoca în cadrul sferturilor de finală ale „C.C.E." vor fi conduse de următoarele brigăzi de arbitri: cu Levski-Spartak (5 decembrie, la Sofia): J. Storpirtkis (U.R.S.S.) — N. Kalapodas (Cipru); cu Primigi (12 decembrie, la Vicenza): M. Grigoriev (U.R.S.S.) — P. Klingbiel (R.F.G.).

● Săptămîna viitoare, de marți și pînă joi, sala C.S.Ș. din Satu Mare va găzdui întrecerile ediției a 9-a a „Memorialului Florin Ulmeanu", competiție feminină la care vor lua parte reprezentativa R.D. Germane, selecționata divizionară a țării noastre, Voința București și Mobila Satu Mare.

● Următoarele turnee ale campionatelor naționale vor avea loc astfel: masculin: 5—8 decembrie la Iași, 23—26 ianuarie la Cluj-Napoca, 7—9 februarie la Galați; feminin: 14—17 decembrie la Cluj-Napoca, 18—21 ianuarie la Timișoara, 7—9 februarie la Oradea.

● Ultima competiție internațională oficială a anului, Balcaniada juniorilor, se va disputa la Atena, între 9 și 12 decembrie.

ADMINISTRAȚIA DE STAT LOTO-PRONOSPORT INFORMEAZĂ

● ASTĂZI, SÎMBĂTĂ, ESTE ULTIMA ZI pentru procurarea biletelor la TRAGEREA EXCEPȚIONALĂ LOTO de mîine, 1 decembrie (ultima pînă la sfîrșitul acestui an). Se efectuează 7 extrageri în două faze, cu un total de 66 numere, astfel că participanților consecvenți la acest gen de trageri li se oferă o nouă posibilitate de a intra în posesia unor importante cîștiguri în AUTOTURISME „DACIA 1300" (la ambele faze ale tragerii), mari sume de bani, precum și excursii în U.R.S.S. De reținut că se cîștigă și cu 3 numere din 18 sau 24 extrase.

● Tragerea excepțională Loto de mîine, duminică 1 decembrie, va avea loc în București, în sala clubului din str. Doamnei nr. 2, cu începere de la ora 17. Transmiterea numerelor cîștigătoare la radio se va face ÎN DIRECT, pe programul I, la ora 17,30.

● **TOT ASTĂZI este ULTIMA ZI și pentru depunerea buletinelor la atractivul concurs PRONOSPORT de mîine, duminică 1 decembrie.**

NUMERELE EXTRASE LA TRAGEREA LOTO DIN 29 NOIEMBRIE

EXTRAGEREA I: 24 62 63 83 86 15 72 53 51

EXTRAGEREA A II-a: 71 81 33 67 17 55 49 50 1

FOND DE CÎȘTIGURI: 784.576 LEI.